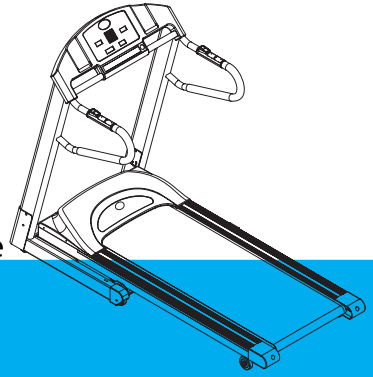
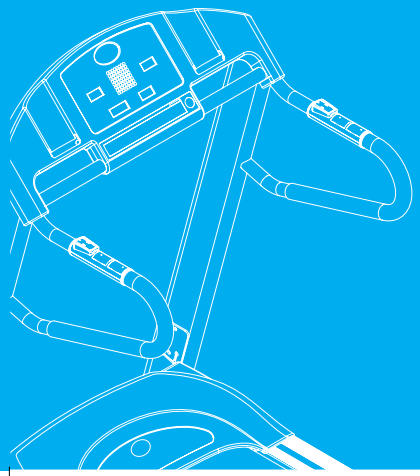
HORIZON FITNESS



# Mode d'emploi pour tapis de course
# Série Silver




HORIZON FITNESS

Contact
Style Fitness GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Informations générales :
Téléphone : +49 (0)2234-9997-100
Fax : +49 (0)2234-9997-200

Assistance technique :
Téléphone : +49 (0)2234-9997-500
e-mail : service@stylefitness.de
Internet : www.stylefitness.de


20060207

omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面1

# TABLE DES MATIERES

CONSIGNES DE SECURITE....3
RANGEMENT ET TRANSPORT ....6
REGLAGE, BRANCHEMENT ET CLIP DE SECURITE ....7

SCHEMA TAPIS DE COURSE OMEGA S....8
DEMARRAGE RAPIDE....9
PROGRAMMES/AFFICHAGE....11
SCHEMA TAPIS DE COURSE PARAGON S & QUANTUM S....13
DEMARRAGE IMMEDIAT....14
AFFICHAGE....17
LISTE DES PROGRAMMES....19
PROGRAMME COMPETITION....26
PROGRAMME CARDIO (HRC)....27
PROGRAMME PERSONNALISE....29

DIAGNOSTIC DES ERREURS....30
FOIRE AUX QUESTIONS....32
MAINTENANCE ET ENTRETIEN....34
RUDIMENT SUR L'ENTRAÎNEMENT....35

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT....36
COMMENT ATTEINDRE VOS OBJECTIFS DE FORME....37
PLANNING HEBDOMADAIRE....38
PLANNING MENSUEL....39
CLAUSES DE GARANTIE ....40

**ATTENTION !**

Lisez le mode d'emploi dans son intégralité avant d'utiliser votre tapis de course et conservez-le avec soin.

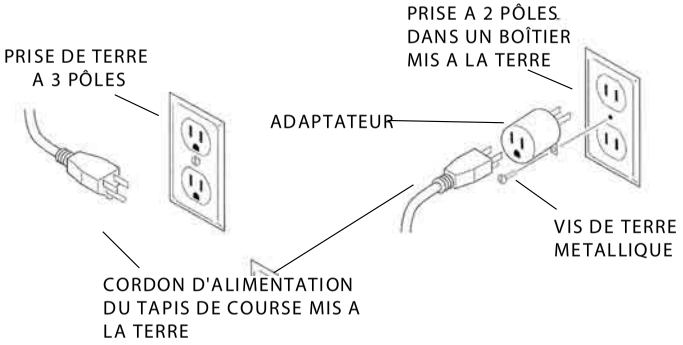
omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面2

## CONSIGNES DE SECURITE

VEUILLEZ LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT
Lisez le mode d'emploi dans son intégralité avant d'utiliser votre tapis de course.
Vous êtes en possession d'un produit électronique que vous devez utiliser en suivant en permanence toute une série de consignes.

ATTENTION ! Branchez votre tapis de course au secteur uniquement avec le câble fourni.
Assurez-vous auparavant que la prise de secteur soit bien mise à la terre.

NOTA BENE : la figure ci-dessous présente la version américaine du tapis de course. Pour le marché allemand, nous avons joint un câble d'alimentation électrique à utiliser sans adaptateur.






**Avertissement !** Observez les consignes suivantes afin d'écarter tout risque de brûlure, d'incendie, d'électrocution et de blessure :
• N'utilisez jamais le tapis de course s'en avoir auparavant fixé le clip de sécurité à vos vêtements.
• Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
• Ne portez pas de vêtements amples qui risquent de se coincer dans les rouleaux.
• Tenez le câble d'alimentation éloigné d'objets chauds, voire brûlants.
• Votre tapis de course ne devrait pas être laissé aux mains d'enfants.
• N'utilisez pas le tapis de course en plein air.
• Débranchez la fiche d'alimentation avant de transporter votre tapis de course.
• Ne retirez pas les carters recouvrant le moteur et les rouleaux de votre tapis de course ; le service après-vente devrait être effectué exclusivement par un spécialiste en la matière.
Enfants
• Votre tapis de course ne devrait pas être laissé aux mains d'enfants.
• Pendant votre séance d'entraînement, veillez à tenir suffisamment éloignés de votre appareil les enfants en bas âge et les animaux domestiques.
ENTRETIEN
• N'utilisez pas de produits corrosifs pour nettoyer votre appareil de remise en forme.

CONSIGNES DE SECURITE SUPPLEMENTAIRES CONCERNANT L'UTILISATION DE VOTRE TAPIS DE COURSE

ATTENTION ! Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
• Ne portez pas de vêtements amples qui risquent de se coincer dans les rouleaux.
• Lisez le présent guide avant de commencer l'entraînement.

Important !
Afin de prévenir tout risque d'endommagement, il est impératif de brancher votre tapis de course à une source d'alimentation suffisamment protégée et de ne raccorder aucun autre appareil électronique à cette prise de courant.
Par ailleurs, il est primordial de n'utiliser le tapis de course qu'à l'intérieur de locaux abrités et convenablement chauffés.

omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面3

FELICITATIONS ! Avec ce tapis de course Horizon Fitness, vous avez acquis un appareil d'entraînement sur lequel vous pourrez vous exercer régulièrement et entretenir ainsi votre forme. En achetant ce tapis de course Horizon Fitness, vous avez choisi l'équipement qui vous aidera de manière extrêmement efficace à atteindre vos objectifs de remise en forme. En effet, en vous entraînant régulièrement sur votre tapis de course Horizon Fitness, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.

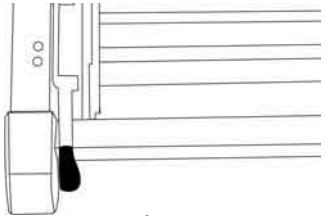
A titre d'exemple, voici quelques avantages que vous pouvez retirer d'un entraînement d'endurance :
• Perte de poids
• Cœur plus tonique
• Renforcement musculaire
• Augmentation du tonus au quotidien
• Meilleure résistance au stress
• Meilleure maîtrise des crises d'angoisse et dépressions
• Confiance en soi renforcée
Toutefois, afin de jouir de ces atouts, il convient d'adopter un style de vie dans lequel prime le maintien de la santé et du bien-être.
Votre tapis de course Horizon Fitness vous permettra de vaincre plus aisément tous les obstacles susceptibles de vous empêcher de mener de à bien vos exercices. Plus rien ne pourra plus vous faire renoncer à votre entraînement, pas même la neige, la pluie ou l'obscurité.
Le présent manuel a pour vocation de vous fournir les rudiments nécessaires afin que vous soyez en mesure d'élaborer votre programme de remise en forme personnalisé. Mieux vous serez familiarisé avec votre nouveau tapis de course et plus il vous sera facile d'adopter un style de vie sain.

ATTENTION ! Lisez ce manuel d'utilisation avant de commencer l'entraînement. Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.

MONTAGE
IMPORTANT ! Pour monter votre tapis de course, veuillez suivre la procédure indiquée dans la notice de montage.
Afin d'éviter plus tard l'apparition de craquements ou de grincements, serrez à fond toutes les vis.
Un montage correct se reconnaît à l'absence de jeu entre les poignées, le support de la console et la console elle-même.



RANGEMENT / PLIAGE
Saisissez votre tapis de course à son extrémité arrière. Soulevez avec précaution la plate-forme jusqu'à la verticale. Assurez-vous que la plate-forme soit bien enclenchée dans le support avant de déplacer le tapis de course.



PEDALE DE DEVERROUILLAGE

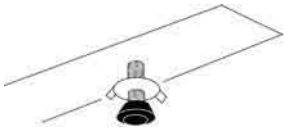
TRANSPORT
Votre tapis de course Horizon Fitness est équipé de deux roulettes de transport montées sur le châssis principal. Avant de le transporter, assurez-vous que le tapis de course est correctement replié et bien enclenché dans son support. Saisissez les poignées, faites basculer le tapis de course légèrement vers vous et poussez-le sur ses roulettes.

PRUDENCE ! Le tapis de course est lourd. Soyez prudent lors de son transport et, si besoin est, faites appel à une seconde personne pour vous aider.

omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面4

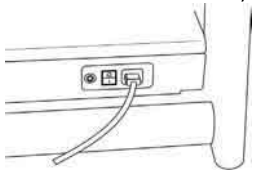
## POSITION D'UTILISATION OPTIMALE

Afin d'utiliser votre tapis de course de manière optimale, vous devez veiller à ce qu'il soit posé bien à plat sur le sol. Votre appareil est doté de pieds réglables afin d'ajuster sa position en hauteur. Réglez les pieds de sorte que le tapis de course soit posé fermement bien à l'horizontale, puis bloquez-le dans cette position en serrant les écrous des vis de réglage contre le cadre.



## MISE EN MARCHE

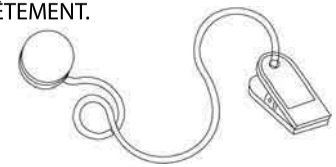
Assurez-vous que le câble du tapis de course est branché à une prise électrique. Appuyez maintenant sur l'interrupteur situé à côté du câble et basculez-le sur On. Le témoin lumineux s'allume alors, l'appareil émet une sonorité et la console s'active.



## CLIP DE SECURITE ANTI-CHUTE

Votre tapis de course ne fonctionne pas si vous n'avez pas fixé le clip de sécurité sur son support. Pincez l'extrémité du clip de sécurité à votre vêtement. Le clip de sécurité sert à arrêter immédiatement le tapis si jamais vous tombez ou glissez de l'appareil.

N'UTILISEZ JAMAIS LE TAPIS DE COURSE SANS AVOIR ATTACHE AUPARAVANT LE CLIP DE SÉCURITÉ À VOTRE VÊTEMENT.

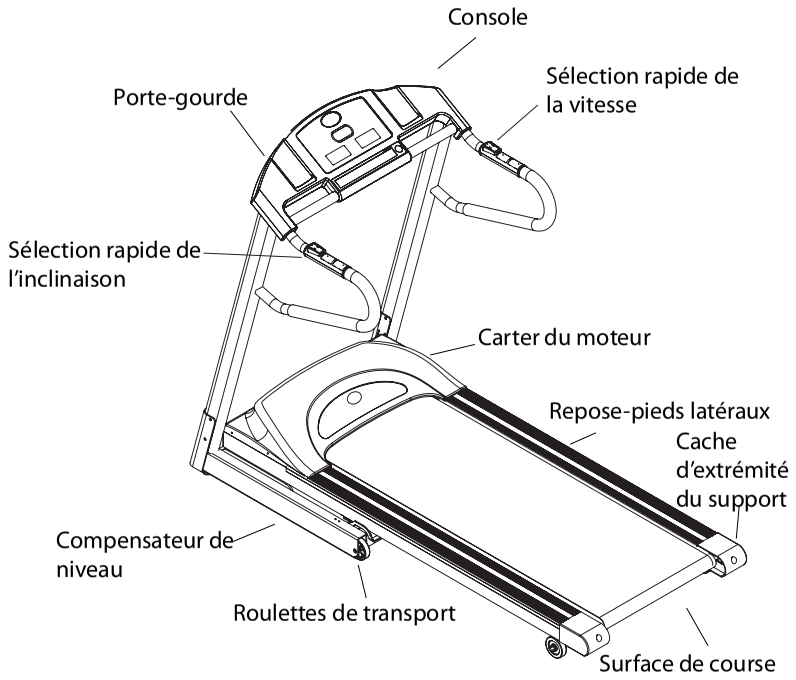


## DEFENSE DE SE TENIR SUR LA SURFACE DE COURSE

Ne vous tenez pas debout sur la surface de course pendant que vous programmez votre appareil, mais utilisez les repose-pieds prévus à cet effet sur les deux côtés du tapis. Ne montez sur la surface de course que lorsque le tapis fonctionne déjà. Ne démarrez jamais l'appareil à une vitesse élevée.

## SCHEMA DU TAPIS DE COURSE

### OMEGA S

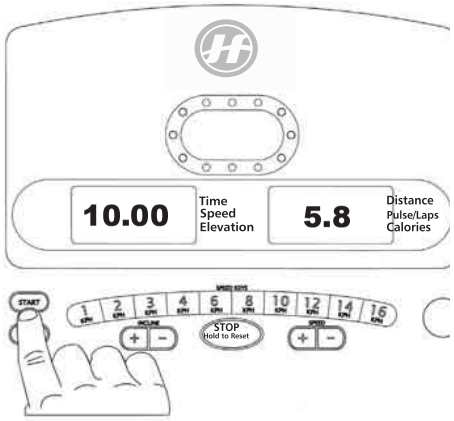


omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面5

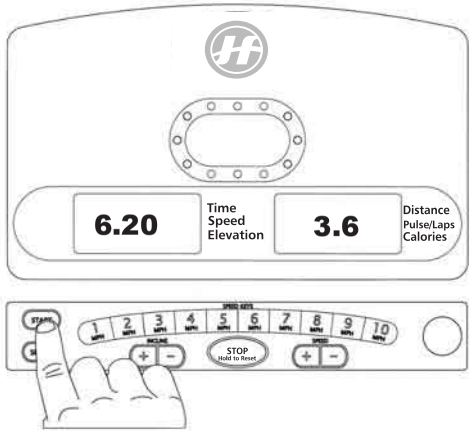
## DÉMARRAGE IMMÉDIAT

Pressez la touche START pour commencer l'entraînement en mode manuel.

Système métrique




Système anglais





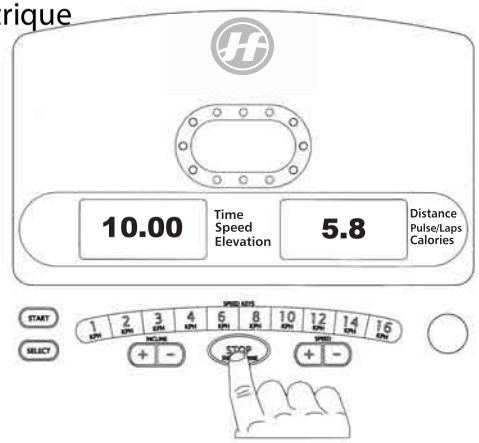

## PAUSE

Pressez la touche STOP afin d'interrompre l'entraînement.

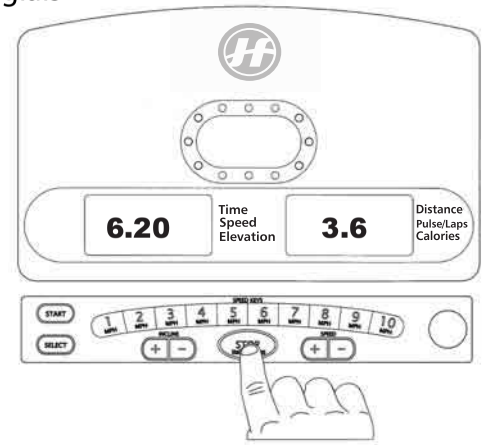
## RESET

Pressez et tenez la touche STOP enfoncée pour remettre toutes les valeurs à zéro.

Système métrique




Système anglais

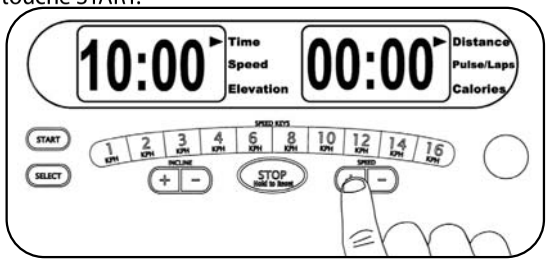


omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面6

## REGLAGE

### SÉLECTION DE LA DURÉE D'ENTRAÎNEMENT

Pressez la touche SELECT et sélectionnez la durée de l'entraînement via les touches + ou - ou bien validez la durée d'entraînement réglée par défaut. Une fois la durée voulue choisie, commencez l'entraînement en appuyant sur la touche START.



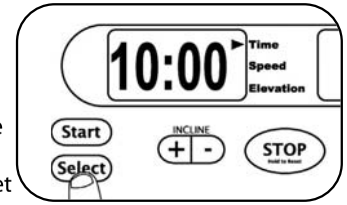

### FIN DE PROGRAMME

La fin du programme d'entraînement est indiquée par un signal sonore. Le message END s'affiche dans la fenêtre TIME (durée). Vos données d'entraînement restent à l'écran une quinzaine de secondes, puis l'écran rebascule à l'affichage de base.

## AFFICHAGE

### SELECT (SELECTION)

La touche SELECT vous permet de changer les données affichées pendant l'entraînement. NOTA BENE : au bout d'un certain laps de temps, le système rebascule automatiquement les affichages en mode TIME (durée) et DISTANCE.
Si une ceinture thoracique est utilisée, la fréquence cardiaque est affichée en continu.



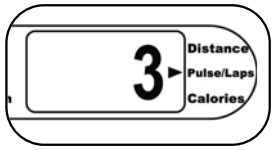
### TIME (durée)

En minutes et secondes. Affiche la durée d'entraînement restante ou écoulée.



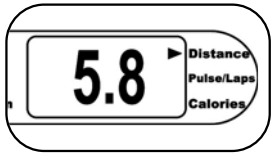
## AFFICHAGE

SPEED (vitesse)
Affiche la vitesse en km/h.

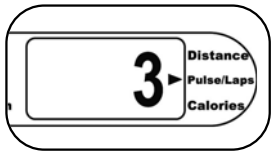



ELEVATION (inclinaison)
Indique l'inclinaison.

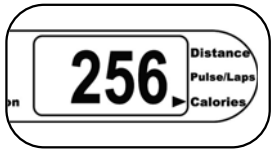
DISTANCE
Indique la distance parcourue en kilomètres.




PULSE / LAPS (pouls/tours)
La fréquence cardiaque est affichée en battements par minute quand vous avez parfaitement positionné la ceinture thoracique sur votre poitrine. Sinon, la fenêtre affiche le nombre des tours parcourus.



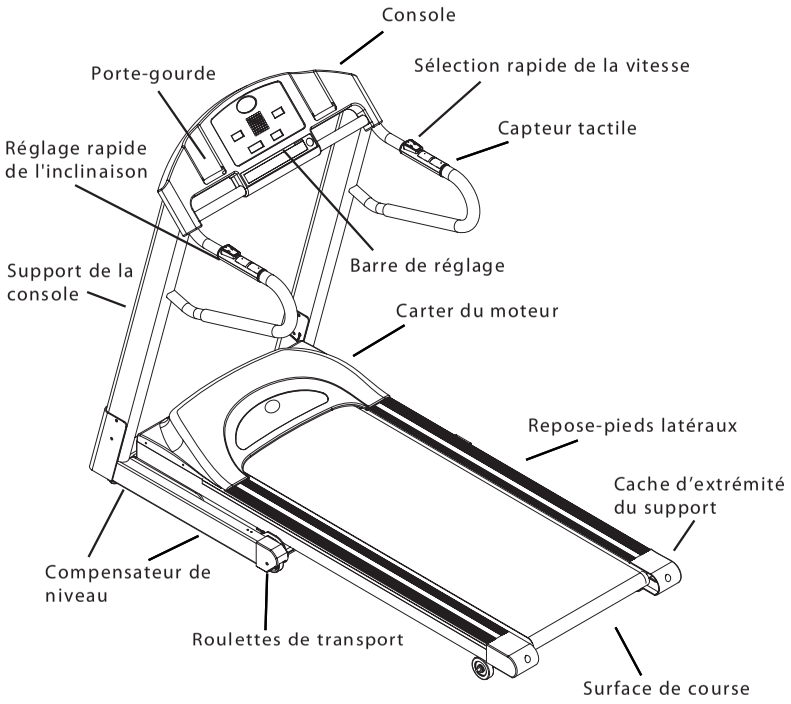

CALORIES
Indique la quantité de calories brûlées.



omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面7

## SCHEMA DU TAPIS DE COURSE

Illustration des modèles Paragon S et Quantum S



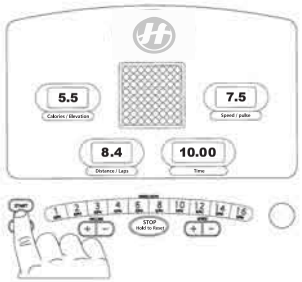



## DEMARRAGE

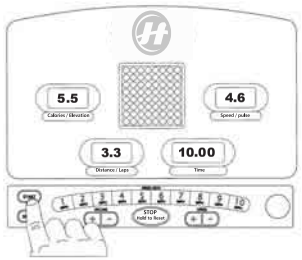
DÉMARRAGE IMMÉDIAT

Pressez tout simplement la touche de démarrage START pour commencer votre entraînement.

Système métrique




Système anglais




TYPES

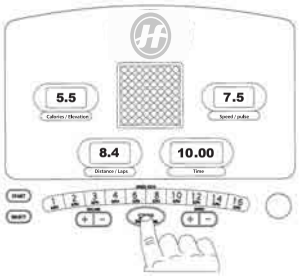
PAUSE

Pressez la touche STOP afin d'interrompre l'entraînement.

ARRETER ET REMETTRE A ZERO

Maintenez la touche STOP enfoncée afin d'arrêter le tapis de course et de remettre toutes les valeurs à zéro.

Système métrique

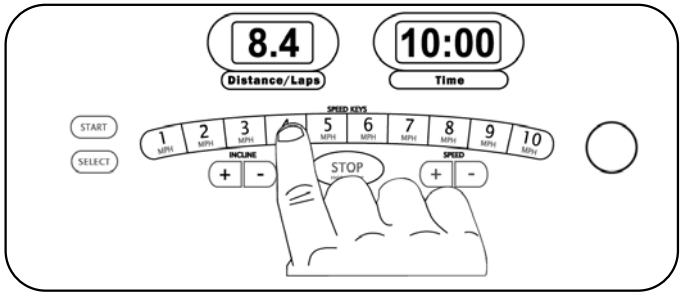



Système anglais

omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面8

SELECTION DIRECTE DE LA VITESSE

Pendant l'exécution d'un programme, vous avez la possibilité de régler plus rapidement une vitesse voulue en pressant la touche de sélection directe de la vitesse correspondante. NOTA BENE : si vous avez sélectionné un programme comportant des changements de vitesse, cette modification se répercute sur tout le déroulement du programme.
Exemple :
Dans le programme P2, la vitesse de départ est fixée à 4,0 km. Or, si vous sélectionnez à ce moment-là 6,0 km via la touche de sélection directe correspondante, la vitesse de toutes les autres séquences du programme s'élèvera de 2,0 km.



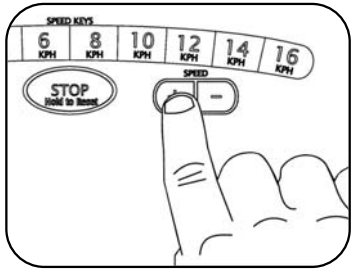

SELECTION DIRECTE DE L'INCLINAISON

Pendant l'exécution d'un programme, vous avez la possibilité de régler plus rapidement un degré de pente voulu en pressant la touche de sélection directe de l'inclinaison correspondante.
NOTA BENE : cette sélection directe est possible uniquement au cours d'un programme et se répercute sur tout le déroulement du programme.



SÉLECTION D'UN PROGRAMME

Pour sélectionner un programme, utilisez les touches + ou -. Quand vous avez trouvé le programme souhaité, validez votre choix avec la touche SELECT.

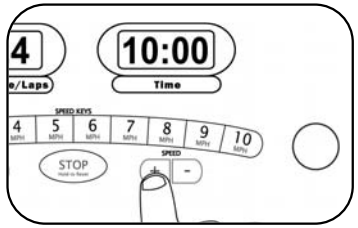



SELECTION DU NIVEAU / DEGRE DE DIFFICULTE

A l'aide des touches + ou -, sélectionnez un niveau de programme (degré de difficulté) de 1 à 10. Ce réglage n'est pas possible pour tous les programmes.
Confirmez la saisie avec la touche SELECT.
Via les touches + et -, vous pouvez aussi modifier le degré de difficulté au cours d'un programme. NOTA BENE : un changement a des répercussions sur tout le déroulement du programme.

SÉLECTION DE LA DURÉE D'ENTRAÎNEMENT

Sélectionnez la durée de l'entraînement via les touches + et - ou bien validez la durée d'entraînement réglée par défaut. Une fois la durée voulue choisie, commencez l'entraînement en appuyant sur la touche START.



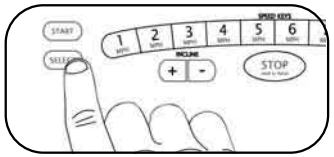

FIN DU PROGRAMME

La fin du programme d'entraînement est indiquée par un signal sonore. Le message END s'affiche dans la fenêtre TIME (durée). Vos données d'entraînement restent à l'écran une trentaine de secondes, puis l'écran rebascule à l'affichage de base.

omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面9



SELECT (selection)
Cette touche vous permet de commuter l'affichage entre le nombre de calories brûlées et de tours réalisés.

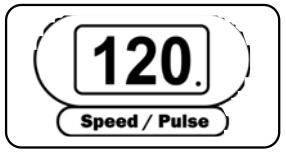



CALORIES
Indique la quantité de calories brûlées.

DISTANCE
Indique la distance parcourue en kilomètres.

TIME (durée)
En minutes et secondes. Indique la durée d'entraînement restante ou écoulée.

PULS (fréquence cardiaque)
Indiquée en battements par minute. S'affiche quand vous utilisez les capteurs tactiles ou bien la ceinture thoracique cardiaque fournie en option.

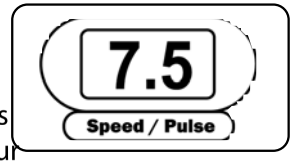




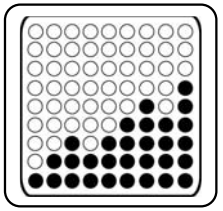



ELEVATION (inclinaison)
L'inclinaison est affichée dans la fenêtre supérieure de gauche après avoir pressé la touche SELECT pour commuter l'affichage.

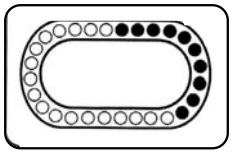
SPEED (vitesse)
La vitesse est affichée dans la fenêtre supérieure de droite après avoir pressé la touche SELECT pour commuter l'affichage.



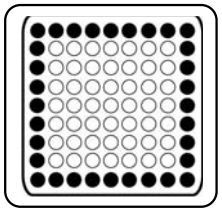

PROGRAMMES
Montre le profil du programme sélectionné (Paragon S et Quantum S).



TOUR DE STADE
(Quantum S)
En mode programme manuel P1, montre la distance parcourue.

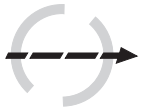


TOUR DE STADE
En mode programme manuel P1, montre la distance parcourue.



## PROGRAMMES

### MANUAL (manuel)
Programme configurable manuellement sans préréglages.
(Tous les modèles)



### CROSS COUNTRY (cross)
Changements de vitesse. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.
(Tous les modèles)

### WEIGHT LOSS (perte de poids)
Changements de pente. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.
(Paragon S)

### COURSE EN MONTAGNE
Changements de vitesse. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.
(Tous les modèles)

### AFTER BURNER (réduction du poids)
Changements de pente. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.
(Tous les modèles)

### HILL CLIMB (course alpine)
Changements de pente et de vitesse. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.
(Paragon S et Omega S)

### ROCK CLIMB (escalade)
Changements de pente et de vitesse. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.
(Paragon S)

## PROGRAMMES

### RACE (compétition)
Changements de vitesse.
(Paragon S et Quantum S)

### HRC 1 (cardio 1)
Changements automatiques de l'inclinaison afin que vous teniez votre fréquence cardiaque cible d'entraînement. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes. (Tous les modèles)

### HRC 2 (cardio 2)
Changements automatiques de la vitesse afin que vous teniez votre fréquence cardiaque cible d'entraînement. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes. (Paragon S)

### PROGRAMME PERSONNALISE 1
Ce programme permet à l'utilisateur d'élaborer son propre profil de programme. A cette fin, vous sélectionnez une résistance de votre choix pour chaque segment du programme (vitesse + inclinaison). Vous avez ainsi la possibilité de définir un programme adapté à vos objectifs d'entraînement. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes. (Paragon S et Quantum S)

### PROGRAMME PERSONNALISE 2
Ce programme permet à l'utilisateur d'élaborer son propre profil de programme. A cette fin, vous sélectionnez une résistance de votre choix pour chaque segment du programme (vitesse + inclinaison). Vous avez ainsi la possibilité de définir un programme adapté à vos objectifs d'entraînement. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes. (Paragon S et Quantum S)

### PROGRAMME PERSONNALISE 3
Ce programme permet à l'utilisateur d'élaborer son propre profil de programme. A cette fin, vous sélectionnez une résistance de votre choix pour chaque segment du programme (vitesse + inclinaison). Vous avez ainsi la possibilité de définir un programme adapté à vos objectifs d'entraînement. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes. (Paragon S et Quantum S)

### PROGRAMME PERSONNALISE 4
Ce programme permet à l'utilisateur d'élaborer son propre profil de programme. A cette fin, vous sélectionnez une résistance de votre choix pour chaque segment du programme (vitesse + inclinaison). Vous avez ainsi la possibilité de définir un programme adapté à vos objectifs d'entraînement. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes. (Paragon S et Quantum S)

AFTER BURNER: Elevation changes; time defaults to 48 minutes
PERTE DE POIDS : Changements de pente. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 48 minutes.

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| inclinaison | % | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 | 0.0 |

CROSS COUNTRY: Speed changes; time defaults to 24 minutes
CROSS : Changements de vitesse. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 24 minutes.

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| vitesse | MPH | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| | KPH | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 6.4 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 4.8 | 4.0 |



HILL RUN: Speed changes; time defaults to 48 minutes
COURSE EN MONTAGNE : Changements de vitesse. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 48 minutes.

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| vitesse | MPH | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 6.0 | 3.5 | 6.0 | 3.5 | 6.0 | 4.5 | 3.5 | 6.0 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| | KPH | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 9.6 | 5.6 | 9.6 | 5.6 | 9.6 | 7.2 | 5.6 | 9.6 | 5.6 | 8.8 | 5.6 | 4.8 | 4.0 |



HILL CLIMB: Elevation and speed changes; time defaults to 32 minutes
COURSE ALPINE : Changements de vitesse et d'inclinaison. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 32 minutes.

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Inclinaison | % | 0.0 | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 1.5 | 1.0 | 0.5 | 1.5 | 0.5 | 0.0 | 0.0 |
| vitesse | MPH | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| | KPH | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 7.2 | 5.6 | 7.2 | 5.6 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 7.2 | 5.6 | 7.2 | 5.6 | 4.8 | 4.0 |

AFTER BURNER: Elevation changes ; time defaults to 30 minutes

REDUCTION DE POIDS : changements de pente. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| level1 | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 0.5 |
| level2 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.0 |
| level3 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 |
| level4 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 |
| level5 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| level6 | 2.5 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 2.5 |
| level7 | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 3.0 | 2.5 |
| level8 | 2.5 | 4.0 | 4.5 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 3.0 | 2.5 |
| level9 | 2.5 | 4.0 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.5 | 8.5 | 8.5 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| level10 | 2.5 | 4.0 | 5.5 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.5 | 8.5 | 9.0 | 9.0 | 9.0 | 8.5 | 8.5 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 3.0 | 2.5 |

ROLLING: Speed changes ; time defaults to 30 minutes

COURSE EN MONTAGNE : changements de vitesse. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| level1 | 4.0 | 4.8 | 4.8 | 5.6 | 4.8 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 5.6 | 4.8 | 5.6 | 4.8 | 5.6 | 4.8 | 4.0 |
| level2 | 4.0 | 4.8 | 4.8 | 5.6 | 4.8 | 5.6 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 5.6 | 4.8 | 5.6 | 4.8 | 5.6 | 4.8 | 4.0 |
| level3 | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 8.8 | 9.7 | 8.8 | 9.7 | 8.8 | 9.7 | 8.8 | 9.7 | 8.8 | 9.7 | 8.8 | 9.7 | 8.8 | 9.7 | 8.8 | 9.7 | 8.8 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 4.8 | 4.0 |
| level4 | 4.0 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.5 | 10.5 | 10.5 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 4.8 | 4.0 |
| level5 | 4.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 7.2 | 4.8 | 4.0 |
| level6 | 4.0 | 5.6 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 7.2 | 4.8 | 4.0 |
| level7 | 4.0 | 5.6 | 8.8 | 9.7 | 8.8 | 9.7 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 9.7 | 8.8 | 9.7 | 8.8 | 8.0 | 4.8 | 4.0 |
| level8 | 4.0 | 6.4 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.5 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 10.5 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 8.0 | 4.8 | 4.0 |
| level9 | 4.0 | 6.4 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 8.0 | 4.8 | 4.0 |
| level10 | 4.0 | 6.4 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 12.1 | 11.3 | 10.5 | 9.7 | 8.0 | 4.8 | 4.0 |

CROSS COUNTRY: Speed changes ; time defaults to 30 minutes

CROSS : changements de vitesse. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| level1 | 4.0 | 4.8 | 4.8 | 7.2 | 4.8 | 6.4 | 4.8 | 8.0 | 4.8 | 8.0 | 4.8 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 4.8 | 8.0 | 4.8 | 8.0 | 4.8 | 7.2 | 4.8 | 6.4 | 4.8 | 4.0 |
| level2 | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 7.2 | 5.6 | 8.8 | 5.6 | 8.8 | 5.6 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 5.6 | 8.8 | 5.6 | 8.8 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 7.2 | 4.8 | 4.0 |
| level3 | 4.0 | 4.8 | 6.4 | 8.8 | 5.6 | 8.8 | 5.6 | 9.7 | 6.4 | 9.7 | 6.4 | 9.7 | 7.2 | 9.7 | 7.2 | 9.7 | 7.2 | 9.7 | 7.2 | 9.7 | 6.4 | 9.7 | 6.4 | 9.7 | 5.6 | 8.8 | 5.6 | 7.2 | 4.8 | 4.0 |
| level4 | 4.0 | 4.8 | 6.4 | 9.7 | 6.4 | 9.7 | 6.4 | 10.5 | 7.2 | 10.5 | 7.2 | 10.5 | 8.0 | 10.5 | 8.0 | 10.5 | 8.0 | 10.5 | 8.0 | 10.5 | 7.2 | 10.5 | 7.2 | 10.5 | 6.4 | 9.7 | 6.4 | 7.2 | 4.8 | 4.0 |
| level5 | 4.0 | 5.6 | 7.2 | 10.5 | 7.2 | 10.5 | 7.2 | 11.3 | 8.0 | 11.3 | 8.0 | 11.3 | 8.8 | 11.3 | 8.8 | 11.3 | 8.8 | 11.3 | 8.8 | 11.3 | 8.0 | 11.3 | 8.0 | 11.3 | 7.2 | 10.5 | 7.2 | 8.0 | 4.8 | 4.0 |
| level6 | 4.0 | 5.6 | 8.0 | 11.3 | 8.0 | 11.3 | 8.0 | 12.1 | 8.8 | 12.1 | 8.8 | 12.1 | 9.7 | 12.1 | 9.7 | 12.1 | 9.7 | 12.1 | 9.7 | 12.1 | 8.8 | 12.1 | 8.8 | 12.1 | 8.0 | 11.3 | 8.0 | 8.0 | 4.8 | 4.0 |
| level7 | 4.0 | 5.6 | 8.8 | 12.1 | 8.8 | 12.1 | 8.8 | 12.9 | 9.7 | 12.9 | 9.7 | 12.9 | 10.5 | 12.9 | 10.5 | 12.9 | 10.5 | 12.9 | 10.5 | 12.9 | 9.7 | 12.9 | 9.7 | 12.9 | 8.8 | 12.1 | 8.8 | 8.0 | 4.8 | 4.0 |
| level8 | 4.0 | 6.4 | 9.7 | 12.9 | 9.7 | 12.9 | 9.7 | 13.7 | 10.5 | 13.7 | 10.5 | 13.7 | 11.3 | 13.7 | 11.3 | 13.7 | 11.3 | 13.7 | 11.3 | 13.7 | 10.5 | 13.7 | 10.5 | 12.9 | 8.8 | 12.9 | 9.7 | 8.0 | 4.8 | 4.0 |
| level9 | 4.0 | 6.4 | 10.5 | 13.7 | 10.5 | 13.7 | 10.5 | 14.5 | 11.3 | 14.5 | 11.3 | 14.5 | 12.1 | 14.5 | 12.1 | 14.5 | 12.1 | 14.5 | 12.1 | 14.5 | 11.3 | 14.5 | 11.3 | 13.7 | 9.7 | 13.7 | 9.7 | 8.0 | 4.8 | 4.0 |
| level10 | 4.0 | 6.4 | 11.3 | 14.5 | 11.3 | 14.5 | 11.3 | 15.3 | 12.1 | 15.3 | 12.1 | 15.3 | 12.9 | 15.3 | 12.9 | 15.3 | 12.9 | 15.3 | 12.9 | 15.3 | 12.1 | 15.3 | 12.1 | 14.5 | 10.5 | 14.5 | 10.5 | 8.0 | 4.8 | 4.0 |

WEIGHT LOSS: Elevation changes; time defaults to 30 minutes

PERTE DE POIDS : changements de pente. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| level1 | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 0.5 |
| level2 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.0 |
| level3 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 |
| level4 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 |
| level5 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| level6 | 2.5 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 2.5 |
| level7 | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 3.0 | 2.5 |
| level8 | 2.5 | 4.0 | 4.5 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 3.0 | 2.5 |
| level9 | 2.5 | 4.0 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.5 | 8.5 | 8.5 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 |
| level10 | 2.5 | 4.0 | 5.5 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.5 | 8.5 | 9.0 | 9.0 | 9.0 | 8.5 | 8.5 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 3.0 | 2.5 |



omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面11

omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面12

## ENTRAÏNEMENT AVEC LE PROGRAMME RACE (COMPETITION)

Le programme Compétition vous permet de vous mesurer à l'ordinateur dans une course à une vitesse sélectionnée.

1. Après avoir sélectionné le programme RACE, pressez la touche SELECT.

2. A l'aide de la touche SPEED + ou - (vitesse), définissez la rapidité de votre adversaire et validez la saisie avec SELECT. Lors de la course, vous aurez à rivaliser contre cette vitesse. Vous choisissez votre propre vitesse après avoir démarré le programme.

3. A l'aide de la touche SPEED + ou - , sélectionnez la longueur de parcours voulue. NOTA BENE : la durée de la course est fonction de la distance et de la vitesse choisies.

4. Pressez à présent la touche START.

5. Le programme est divisé en 10 segments. Le premier segment sert d'échauffement réalisé à la moitié de la vitesse sélectionnée et dure 2,5 minutes. La course en elle-même se déroule des segments 2 à 9. Le segment 10 est une phase de récupération active réalisée de nouveau à la moitié de la vitesse choisie.

6. Vous pouvez modifier votre propre vitesse au cours du programme quand vous le désirez.

HILL CLIMB: Elevation and speed changes; time defaults to 30 minutes
ESCALADE : Changements de pente (elevation) et de vitesse (speed). La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| level1 elevation | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 | 14.5 | 15.0 |
| speed | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 12.8 | 13.6 | 14.4 | 15.2 | 16.0 | 16.8 | 17.6 | 18.4 | 19.2 | 20.0 | 20.8 | 21.6 | 22.4 | 23.2 | 24.0 | 24.8 | 25.6 |
| level2 elevation | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 15.5 |
| speed | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 12.8 | 13.6 | 14.4 | 15.2 | 16.0 | 16.8 | 17.6 | 18.4 | 19.2 | 20.0 | 20.8 | 21.6 | 22.4 | 23.2 | 24.0 | 24.8 | 25.6 | 26.4 | 27.2 |
| level3 elevation | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 |
| speed | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 12.8 | 13.6 | 14.4 | 15.2 | 16.0 | 16.8 | 17.6 | 18.4 | 19.2 | 20.0 | 20.8 | 21.6 | 22.4 | 23.2 | 24.0 | 24.8 | 25.6 | 26.4 | 27.2 |
| level4 elevation | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 16.5 |
| speed | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 12.8 | 13.6 | 14.4 | 15.2 | 16.0 | 16.8 | 17.6 | 18.4 | 19.2 | 20.0 | 20.8 | 21.6 | 22.4 | 23.2 | 24.0 | 24.8 | 25.6 | 26.4 | 27.2 |
| level5 elevation | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 16.5 | 17.0 |
| speed | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 12.8 | 13.6 | 14.4 | 15.2 | 16.0 | 16.8 | 17.6 | 18.4 | 19.2 | 20.0 | 20.8 | 21.6 | 22.4 | 23.2 | 24.0 | 24.8 | 25.6 | 26.4 | 27.2 |
| level6 elevation | 2.5 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 17.5 |
| speed | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 12.8 | 13.6 | 14.4 | 15.2 | 16.0 | 16.8 | 17.6 | 18.4 | 19.2 | 20.0 | 20.8 | 21.6 | 22.4 | 23.2 | 24.0 | 24.8 | 25.6 | 26.4 | 27.2 |
| level7 elevation | 2.5 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 17.5 |
| speed | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 12.8 | 13.6 | 14.4 | 15.2 | 16.0 | 16.8 | 17.6 | 18.4 | 19.2 | 20.0 | 20.8 | 21.6 | 22.4 | 23.2 | 24.0 | 24.8 | 25.6 | 26.4 | 27.2 |
| level8 elevation | 2.5 | 4.0 | 4.5 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.5 |
| speed | 4.0 | 5.6 | 8.8 | 12.1 | 12.8 | 12.8 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 | 12.9 |
| level9 elevation | 2.5 | 4.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 8.5 | 9.0 | 9.0 | 9.0 | 8.5 | 8.5 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.5 |
| speed | 4.0 | 6.4 | 10.5 | 13.7 | 10.5 | 13.7 | 10.5 | 14.5 | 11.3 | 14.5 | 12.1 | 14.5 | 12.1 | 14.5 | 12.1 | 14.5 | 12.1 | 14.5 | 11.3 | 14.5 | 13.7 | 9.7 | 13.7 | 9.7 | 13.7 | 9.7 | 13.7 | 9.7 | 13.7 | 9.7 |
| level10 elevation | 2.0 | 4.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.5 | 8.5 | 9.0 | 9.0 | 9.0 | 8.5 | 8.5 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 |
| speed | 4.0 | 6.4 | 11.3 | 14.5 | 11.3 | 14.5 | 11.3 | 15.3 | 12.1 | 15.3 | 12.1 | 15.3 | 12.9 | 15.3 | 12.9 | 15.3 | 12.9 | 15.3 | 12.9 | 15.3 | 12.1 | 15.3 | 12.1 | 14.5 | 10.5 | 13.7 | 9.7 | 13.7 | 9.7 | 13.7 |

HILL Run: Elevation and speed changes; time defaults to 30 minutes
COURSE ALPINE : Changements de pente (elevation) et de vitesse (speed). La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| level1 elevation | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| speed | 4.0 | 4.8 | 4.8 | 5.6 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.0 | 8.8 | 8.8 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 4.8 | 5.6 | 4.8 | 5.6 |
| level2 elevation | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| speed | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 12.8 | 13.6 | 14.4 | 15.2 | 16.0 | 16.8 | 17.6 | 18.4 | 19.2 | 20.0 | 20.8 | 21.6 | 22.4 | 23.2 | 24.0 | 24.8 | 25.6 | 26.4 | 27.2 |
| level3 elevation | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| speed | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 12.8 | 13.6 | 14.4 | 15.2 | 16.0 | 16.8 | 17.6 | 18.4 | 19.2 | 20.0 | 20.8 | 21.6 | 22.4 | 23.2 | 24.0 | 24.8 | 25.6 | 26.4 | 27.2 |
| level4 elevation | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
| speed | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 12.8 | 13.6 | 14.4 | 15.2 | 16.0 | 16.8 | 17.6 | 18.4 | 19.2 | 20.0 | 20.8 | 21.6 | 22.4 | 23.2 | 24.0 | 24.8 | 25.6 | 26.4 | 27.2 |
| level5 elevation | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| speed | 4.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 |
| level6 elevation | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| speed | 4.0 | 5.6 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 |
| level7 elevation | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| speed | 4.0 | 5.6 | 8.8 | 9.7 | 8.8 | 9.7 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 12.9 | 12.1 | 9.7 | 8.8 | 9.7 | 8.8 | 9.7 |
| level8 elevation | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| speed | 4.0 | 6.4 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.5 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 13.7 | 12.9 | 10.5 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.5 |
| level9 elevation | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| speed | 4.0 | 6.4 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 13.7 | 11.3 | 10.5 | 11.3 | 10.5 | 11.3 |
| level10 elevation | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| speed | 4.0 | 6.4 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 15.3 | 14.5 | 12.1 | 11.3 | 12.1 | 11.3 | 12.1 |

omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面13

## ENTRAINEMENT AVEC LE PROGRAMME HRC

Après avoir sélectionné le programme HRC, pressez la touche SELECT. Déterminez à présent votre fréquence cardiaque d'entraînement à l'aide du diagramme de fréquence cardiaque cible. Puis, saisissez-la via les touches de vitesse + et -.

Après avoir défini votre fréquence cardiaque d'entraînement, pressez la touche SELECT. Sélectionnez maintenant la durée d'entraînement souhaitée avec les touches + et -. Enfin, pressez la touche START pour débuter l'entraînement.

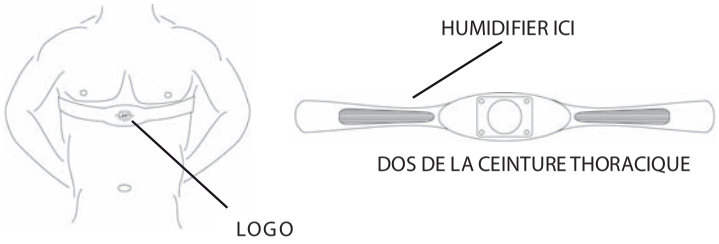
Les 5 premières minutes du programme cardiaque sont consacrées à un échauffement (course avec une pente légère). A la suite de quoi, l'inclinaison est automatiquement modifiée jusqu'à ce que vous ayez atteint votre fréquence cardiaque d'entraînement. Cette pente est maintenue constante tant que vous restez dans votre plage d'entraînement (+/- 5 battements).

Si jamais votre fréquence cardiaque s'élève et dépasse de 25 battements par minute la fréquence cardiaque d'entraînement réglée, le tapis de course s'arrête pour des raisons de sécurité et pour préserver votre santé.

Lors des 5 dernières minutes, le programme diminue la pente afin de vous permettre de finir la séance en douceur.

NOTA BENE : le programme cardiaque fonctionne exclusivement en liaison avec une ceinture thoracique (disponible en option) qui capte votre pouls.

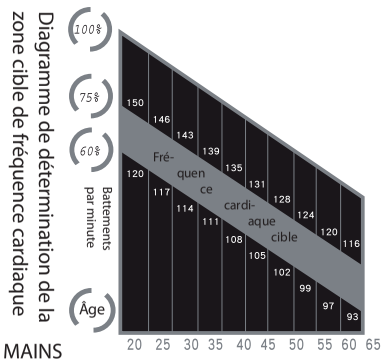
PLACEMENT DE LA CEINTURE THORACIQUE ET HUMIDIFICATION DES ELECTRODES




ZONE CIBLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

Votre zone cible de fréquence cardiaque est calculée sous forme de pourcentage en fonction de votre fréquence cardiaque maximale. Cette zone cible varie selon les personnes et dépend de l'âge, de la condition physique (entraînement) et des objectifs de fitness personnels. L'association cardiaque américaine (American Heart Association) recommande pour l'entraînement une plage située entre 60 et 70 % de votre pouls maximum. Pour la connaître, consultez le diagramme ci-dessous.

EXEMPLE POUR UN UTILISATEUR DE 42 ANS :
cherchez l'âge sur l'abscisse, puis ssur l'ordonnée remontez jusqu'à la zone de fréquence cardiaque cible. Résultat : 60 % de votre fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75 % de votre fréquence maximale = 135 battements par minute.




PRISE DE PULSATION A LA PAUME DES MAINS

Placez la paume de vos mains directement sur les capteurs tactiles. Afin d'afficher votre tension cardiaque, vous devez poser les deux mains sur les capteurs. N'exercez aucune force immodérée sur les capteurs sans quoi vous augmentez votre pression sanguine. Enserrez les capteurs tactiles seulement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque s'affiche, autrement vous risquez d'obtenir des mesures irrégulières.

CEINTURE THORACIQUE TELEMETRIQUE*

La mesure de la fréquence cardiaque est la plus précise possible quand l'émetteur de la ceinture thoracique est placé directement au contact de la peau. Après avoir humidifié les électrodes, placez l'émetteur juste en dessous des muscles pectoraux avec le logo dirigé vers l'extérieur. Ajustez la ceinture thoracique élastique en longueur de sorte que l'émetteur soit posé fermement sur la peau sans toutefois compresser désagréablement le torse. L'émetteur commence à transmettre le pouls dès que la ceinture thoracique est mise en place.

* Ceinture thoracique fournie en option Il est possible d'utiliser n'importe quelle ceinture thoracique compatible avec les cardiofréquencemètres Polar.

ATTENTION !

Votre appareil d'entraînement n'est pas un équipement médical. Divers facteurs sont susceptibles de fausser la précision de l'affichage de la fréquence cardiaque. Celle-ci sert uniquement d'orientation à des fins d'entraînement personnel.

omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面14

## ENTRAÏNEMENT AVEC LE PROGRAMME PERSONNALISE

Avec cette fonction, vous pouvez composer et mémoriser votre propre programme. Procédez de la manière suivante :

1. Après avoir sélectionné le programme personnalisé, pressez la touche SELECT.

2. Avec les touches + ou -, saisissez la durée d'entraînement voulue, puis validez votre sélection avec la touche SELECT.

3. Avec les touches + ou -, saisissez la vitesse souhaitée, puis validez votre sélection avec la touche SELECT. Vous devez programmer une vitesse pour chacun des 30 segments, puis toujours valider votre saisie avec la touche SELECT.

4. Après avoir choisi une vitesse pour les 30 segments, il faut à présent programmer une inclinaison pour chaque segment. Une fois ceci terminé, pressez la touche START. Votre programme est automatiquement enregistré et peut être appelé quand vous le souhaitez.

5. Pour effacer le programme enregistré, sélectionnez le programme personnalisé et tenez la touche SELECT enfoncée pendant 5 secondes.

6. Pendant le déroulement du programme enregistré, vous pouvez modifier à tout moment la vitesse ou l'inclinaison ; toutefois ces modifications ne sont pas sauvegardées.



## DIAGNOSTIC DES ERREURS

DEPANNAGE – TAPIS DE COURSE
D'une grande simplicité d'utilisation, votre tapis de course a été également conçu pour une longue durée de vie. Si malgré tout, vous rencontrez un problème, essayez de le résoudre en consultant la liste de défauts et de solutions ci-dessous.

PROBLEME : La console ne s'allume pas.
SOLUTIONS POSSIBLES : veuillez vérifier les éléments suivants :
LE VOYANT LUMINEUX ROUGE SUR L'INTERRUPTEUR EST-IL ALLUME ?
SI OUI :
• Contrôlez si toutes les liaisons, en particulier le câble de la console, sont correctement raccordées. A des fins de vérification, débranchez puis rebranchez le câble de la console.
• Assurez-vous que le câble de la console n'est ni coincé ni endommagé de quelque manière que ce soit.
• Eteignez l'appareil et attendez une soixantaine de secondes. Retirez le capot du moteur. Attendez que tous les témoins lumineux rouges sur le pupitre de commande soient éteints avant de poursuivre. Puis inspectez les fils et vérifiez qu'ils ne soient pas branchés trop lâchement ou débranchés.

SI NON :
• Contrôlez si la prise à laquelle est raccordé l'appareil fonctionne. Regardez si le fusible a sauté et vérifiez que l'appareil est bien branché seul sur un circuit électrique de 20 A, et non pas à un interrupteur différentiel RCD, ni à une protection contre les surtensions et ni à un câble de rallonge.
• Contrôlez que le câble électrique n'est ni coincé ni abîmé et qu'il est branché correctement dans la prise secteur ET dans la prise de l'appareil.
• Assurez-vous que l'interrupteur est bien positionné sur Marche.

## DÉPANNAGE - FRÉQUENCE CARDIAQUE

DÉPANNAGE - FRÉQUENCE CARDIAQUE
vérifiez si des sources de brouillage se trouvent à proximité de l'endroit où vous vous entraînez, tels des tubes fluorescents, ordinateurs, clôtures électriques, systèmes d'alarme ou installations pourvues de gros moteurs. Ces appareils peuvent provoquer des erreurs d'affichage.

L'appareil peut enregistrer des valeurs erronées dans les cas suivants :
• Les poignées sont saisies avec trop de force. N'enserrez pas les poignées trop fermement lorsque vous posez vos mains sur les capteurs cardiaques.
• Les capteurs cardiaques sont soumis à des oscillations et mouvements constants parce que vous laissez vos mains posées dessus pendant toute la durée de l'entraînement. En cas d'affichage erroné, posez vos mains sur les capteurs tactiles uniquement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit affichée.
• Respiration difficile pendant l'entraînement
• Bagues aux doigts.
• Mains sèches ou froides. Frottez-vous les mains afin de les humidifier ou de les réchauffer.
• Troubles du rythme cardiaque
• Artériosclérose ou trouble de l'irrigation sanguine des vaisseaux coronaires
• Couche épidermique durcie sur les protubérances de la main (corne)

omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面15

PROBLEME : le fusible du tapis de course saute pendant l'entraînement.
SOLUTIONS POSSIBLES : veuillez vérifier les éléments suivants :
• Assurez-vous que le tapis de course est branché seul à une prise de 20 A (et pas sur une multiprise avec d'autres appareils).
• Assurez-vous que l'appareil n'est pas branché à un câble de rallonge ou à une prise avec protection contre les surtensions.
• Assurez-vous que l'appareil n'est pas branché à une prise de secteur dotée d'un interrupteur différentiel ou à un circuit électrique comportant d'une prise avec un interrupteur différentiel.

PROBLEME : la bande de course glisse pendant l'entraînement.
SOLUTIONS POSSIBLES : veuillez vérifier les éléments suivants :
• Contrôlez que le tapis de course est bien posé sur une surface plane.
• Assurez-vous que la bande est correctement tendue et centrée (voir la section consacrée au réglage de la bande).

PROBLÈME : La vitesse affichée est fausse.
SOLUTIONS POSSIBLES : réaliser un autocalibrage du tapis de course.
• Branchez le tapis de course et introduisez le clip de sécurité dans la console. Tenez les touches d'inclinaison « + » et de vitesse « - » enfoncées pendant env. 5 secondes afin d'accéder au mode technique utilisateur. La console émet un signal sonore et le message « ENG0 » s'affiche à l'écran.
• Pressez la touche de vitesse « + » ou « - » jusqu'à ce que « ENG2 » apparaisse.
• Confirmez la saisie avec la touche SELECT. Pressez la touche START pour lancer l'opération. La bande de course démarre toute seule et, suite à l'autocalibrage, la bonne vitesse sera indiquée et enregistrée.
• Une fois l'autocalibrage achevé avec succès, le tapis de course émet plusieurs signaux sonores. La console quitte automatiquement le mode technique utilisateur et rebascule sur l'écran de démarrage.

AVERTISSEMENT ! Pendant l'autocalibrage, ne vous tenez pas sur la bande de course. Utilisez les repose-pieds à votre disposition sur les côtés de l'appareil. Le tapis de course alterne pendant quelques minutes les vitesses lentes et rapides jusqu'à ce que l'autocalibrage soit achevé.

Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème à l'aide des solutions proposées ci-dessus, cessez d'utiliser le tapis de course et arrêtez-le. VEUILLEZ VOUS ADRESSER A VOTRE REVENDEUR QUI VOUS ASSISTERA.

Lorsque vous téléphonerez à notre service d'assistance ou à votre revendeur, les informations suivantes vous seront certainement demandées. Avant de téléphoner, veuillez noter les données suivantes :
• Type de modèle
• Numéro de série
• Date d'achat (indiquée sur la facture ou sur le relevé de compte de votre carte de crédit)
Afin de pouvoir dépanner votre appareil, Horizon Fitness vous posera probablement des questions précises relatives au problème que vous rencontrez. Voici une liste des questions possibles :
• Depuis combien de temps rencontrez-vous ce problème ?
• Ce problème apparaît-il à chaque utilisation ? Quel que soit l'utilisateur ?
• En cas de bruit émis par l'appareil : la source sonore est-elle située à l'avant ou à l'arrière de l'appareil ? De quel type de bruit s'agit-il (par ex. battement, frottement, grincement, bourdonnement) ?
• Le graissage de l'appareil a-t-il eu lieu conformément au plan d'entretien ?
Vos réponses à ces questions permettront aux techniciens de commander les pièces de rechange nécessaires et de vous conseiller de manière appropriée afin de permettre la remise en marche de votre tapis de course !



## FOIRE AUX QUESTIONS CONCERNANT L'APPAREIL

LES BRUITS EMIS PAR MON APPAREIL SONT-ILS NORMAUX ?
Tous les tapis de course génèrent un bruit de battement qui est dû au roulement de la bande sur les rouleaux. Ce bruit est particulièrement perceptible sur les appareils neufs. Il diminue au fil du temps, mais ne disparaît jamais complètement. En effet, avec le temps, la bande se dilate et glisse plus aisément par-dessus les rouleaux.

POURQUOI MON TAPIS DE COURSE EST-IL PLUS BRUYANT QUE L'APPAREIL D'EXPOSITION ?
Tous les appareils de fitness semblent plus silencieux dans une grande salle d'exposition car le fond sonore y est plus élevé que chez vous. Par ailleurs, un appareil posé sur un sol en béton recouvert d'un tapis émet moins de vibrations que sur un plancher. Parfois, il suffit de glisser un tapis épais en caoutchouc sous l'appareil pour réduire les vibrations. De plus, si le tapis de course est installé trop près d'une paroi, celle-ci reflète les bruits et les amplifie.

QUAND UN BRUIT DEVIENT-IL INQUIETANT ?
Tant que les bruits émis par le tapis de course ne sont pas plus forts que le niveau sonore d'une conversation normale, il n'y a aucune raison de s'inquiéter.

## ENTRETIEN

QUELS TRAVAUX D'ENTRETIEN REGULIERS DOIVENT-ILS ETRE EFFECTUES ?
Pour nos tapis de course, nous employons des roulements fermés qui ne nécessitent aucun graissage. En revanche, il est important d'essuyer toute la sueur tombée sur votre appareil à la fin de chaque entraînement.

COMMENT DOIS-JE NETTOYER MON TAPIS DE COURSE HORIZON FITNESS ?
L'emploi de tout détergent chimique est proscrit ! Veuillez utiliser uniquement des nettoyants courants, tels qu'on en trouve dans le commerce.

omeag-gd-layiqxd 2005.05.11 20:16 页面16

## TENSION DE LA BANDE DE COURSE

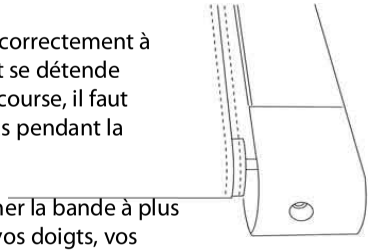
Avant sa livraison, la bande de course est réglée correctement à l'usine. Toutefois, il se peut que la bande glisse et se détende pendant le transport.

PRUDENCE : il est impératif que la bande NE BOUGE PAS pendant qu'elle est retendue. Ne pas la tendre trop sinon le tapis de course et ses composants risquent de s'user prématurément. La bande doit être tendue tout en restant souple.

Si vous avez la sensation que la surface de course glisse sous vos pieds pendant l'entraînement, cela signifie qu'il est temps de la retendre. Dans la plupart des cas, le déréglage de la bande est tout simplement dû à son extension suite à l'utilisation du tapis de course. Ce phénomène est tout à fait normal. Afin de résoudre le problème, il faut arrêter le tapis de course et tourner d'un quart de tour vers la droite les DEUX VIS DE ROULEAU ARRIERE avec la clé Allen fournie (comme figuré ci-contre). Puis remettre en marche le tapis de course et contrôler si la bande glisse encore. Si besoin est, répéter l'opération. Attention ! Il est DEFENDU de tourner les vis du rouleau de plus d'un quart de tour. La bande de roulement est bien réglée quand vous n'avez plus l'impression qu'elle glisse pendant la course.

## CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE

Avant sa livraison, la bande de course est réglée correctement à l'usine. Toutefois, il se peut que la bande glisse et se détende pendant le transport. Avant d'utiliser le tapis de course, il faut s'assurer que la bande est centrée et ne glisse pas pendant la marche.



PRUDENCE : lors du centrage, ne pas faire tourner la bande à plus de 1,5 km/h. Prudence ! Veillez à ne pas coincer vos doigts, vos cheveux ou vos vêtements.

Quand la bande s'est décalée vers la droite : à une vitesse de 1,5 km/h, tourner d'un quart de tour dans le sens horaire la vis de réglage de droite avec la clé Allen fournie. Contrôler l'alignement de la bande. Laisser faire un tour complet à la bande et vérifier si un nouveau réglage est nécessaire. Si besoin est, répéter l'opération jusqu'à ce que la bande reste bien centrée pendant la marche.



Quand la bande s'est décalée vers la gauche : à une vitesse de 1,5 km/h, tourner d'un quart de tour dans le sens antihoraire la vis de réglage de droite avec la clé Allen fournie. Contrôler l'alignement de la bande. Laisser faire un tour complet à la bande et vérifier si un nouveau réglage est nécessaire. Si besoin est, répéter l'opération jusqu'à ce que la bande reste bien centrée pendant la marche.

## MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Un nettoyage régulier de votre tapis de course et de son environnement vous permettra d'éviter des problèmes d'entretien et d'appeler le service d'assistance. C'est la raison pour laquelle nous vous conseillons de respecter le plan d'entretien suivant.

### APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

Nettoyer et contrôler les choses suivantes :

- Eteindre le tapis de course au moyen de l'interrupteur marche/arrêt et retirer le câble électrique de la prise.
- Nettoyer le dessus et le dessous de la bande, le capot du moteur et le boîtier de la console avec un chiffon humide. Ne jamais utiliser de détergents qui risquent d'abîmer le tapis de course.
- Contrôler le câble électrique. S'il est abîmé, adressez-vous à Horizon Fitness.
- S'assurer que le câble électrique ne se trouve pas sous le tapis de course ou dans un autre endroit où il risque d'être coincé ou coupé.
- Contrôler la tension et l'alignement de la bande. S'assurer qu'aucun autre composant n'a été abîmé par la bande décentrée.

### CHAQUE SEMAINE

Nettoyer le tapis de course en procédant de la manière suivante :

- Eteindre le tapis de course au moyen de l'interrupteur marche/arrêt et retirer le câble électrique de la prise.
- Transporter le tapis de course à un autre endroit.
- Enlever à l'aide d'un chiffon ou d'un aspirateur les particules poussiéreuses ou les autres saletés qui se sont probablement accumulées sous le tapis de course.
- Rapporter le tapis de course à sa place habituelle.

### CHAQUE MOIS

- Eteindre le tapis de course au moyen de l'interrupteur marche/arrêt et retirer le câble électrique de la prise.
- Contrôler que toutes les vis sont serrées comme prescrit.

### CHAQUE ANNEE

- En cas d'utilisation intensive, il est possible qu'il faille traiter la surface de course avec de la silicone afin que l'appareil puisse continuer à fonctionner de manière optimale.
- Utiliser exclusivement l'huile de graissage Horizon Fitness ! Si vous avez des questions concernant l'emploi de l'huile, veuillez vous adresser à Horizon Fitness.

omeag-gd-layi.qxd 2005.05.11 20:16 页面17

## CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'ENTRAÎNEMENT

AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN.

### COMBIEN DE FOIS ? (fréquence d'entraînement)

L'union des cardiologues américains recommande de s'entraîner au moins 3 à 4 fois par semaine afin de maintenir son cœur en bonne santé. Si vous vous êtes fixé un autre objectif, par ex. de perdre du poids ou de réduire la masse grasse corporelle, vous atteindrez plus rapidement le résultat escompté en vous entraînant le plus souvent possible. Peu importe que vous vous entraîniez 3 ou 6 fois par semaine, l'essentiel est que le sport devienne partie intégrante de votre vie. De nombreuses personnes se tiennent avec succès à un programme de fitness car elles se réservent une plage de temps définie dans leur agenda quotidien. Cette heure de sport peut avoir lieu le matin avant le petit déjeuner, lors de la pause de midi ou le soir devant la télévision. Plus importante encore que l'heure est la routine qui doit s'instaurer dans votre vie. Par ailleurs, il est essentiel que vous ne soyez pas dérangé pendant cet horaire précis. Afin de suivre avec constance votre programme de remise en forme, celui-ci doit devenir une des priorités dans votre vie. Commencez donc par sortir votre agenda et notez-y vos heures d'entraînement pour le mois à venir !

### COMBIEN DE TEMPS ? (durée d'entraînement)

Pour exercer votre endurance, vos séances d'entraînement doivent durer entre 24 et 32 minutes. Toutefois, commencez lentement et augmentez progressivement la durée de l'entraînement. Si vous n'avez pratiqué aucune activité sportive ces dernières années, il vaut mieux débuter par des séances de 5 minutes. Votre corps nécessite du temps pour s'habituer à l'entraînement. Si vous souhaitez avant tout perdre du poids, il est alors judicieux de consacrer davantage de temps encore à l'entraînement, mais avec un niveau de résistance bas. La durée idéale pour perdre du poids est de 48 minutes et plus.

### A QUELLE INTENSITÉ ? (intensité de l'entraînement)

L'intensité de votre entraînement dépend aussi de vos objectifs. Si vous utilisez votre tapis de course pour vous préparer à un marathon, vous vous entraînerez vraisemblablement plus durement que si vous souhaitez « seulement » améliorer votre forme physique. Indépendamment de vos objectifs sur le long terme, vous devriez aborder cet entraînement avec modération. Un entraînement cardiovasculaire ne doit pas causer de douleurs si vous souhaitez que votre corps en retire des bénéfices ! Il existe deux possibilités pour mesurer l'intensité de votre entraînement. Soit vous mesurez votre fréquence cardiaque (avec les capteurs cardiaques situés sur les poignées ou bien un pulsomètre sans fil disponible dans le commerce), soit vous estimez le niveau d'effort physique ressenti (ce qui est plus simple qu'il y paraît).

### NIVEAU RESSENTI D'EFFORT PHYSIQUE

L'intensité de l'entraînement se laisse facilement mesurer en estimant le niveau ressenti de l'effort physique fourni. Si, pendant l'entraînement, vous perdez haleine tant et tant que vous n'êtes plus en mesure de mener une conversation normale, cela signifie que vous vous entraînez trop durement et que vous devriez ralentir l'allure. Soyez à l'écoute de votre corps qui saura vous signifier, par d'autres signaux, qu'il est surmené.



## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

### ÉTIREMENTS AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Avant l'entraînement, nous recommandons de consacrer quelques minutes à des exercices d'étirement simples. De cette manière, vous effectuez votre entraînement plus souplement et diminuez les risques de blessure. Exécutez tous les étirements avec précaution. Ces exercices ne doivent causer aucune douleur. Veillez à ne pas interrompre brusquement les mouvements, mais à revenir lentement à votre position initiale.

### 1. ÉTIREMENT DES MOLLETS

Placez-vous à une courte distance devant un mur. La pointe du pied gauche devrait se trouver à environ 45 cm du mur et le pied droit à une trentaine de centimètres de l'autre pied. Appuyez-vous sur le mur en y posant les deux mains bien à plat. Maintenez toute la plante du pied bien au sol et restez dans cette position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale. Changez de jambe et répétez l'exercice.

### 2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS (CUISSES)

Appuyez-vous sur un mur avec la main droite. Soulevez votre pied gauche, saisissez-le avec votre main gauche au niveau de la cheville et tirez sur votre pied pendant 15 secondes afin de bien étirer les muscles de la cuisse. Répétez l'exercice avec la jambe et la main gauches.

### 3. ÉTIREMENT DES JAMBES ET DU BAS DU DOS

Asseyez-vous parterre, les jambes étendues et collées l'une à l'autre. Etirez vos bras aussi loin que possible vers l'avant. Ne pliez pas les genoux. Étirez vos doigts jusqu'aux orteils et tenez la position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale et redressez le dos. Répétez l'exercice une fois.

## ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPERATION

### ÉCHAUFFEMENT

Nous vous conseillons de vous échauffer pendant les 2 à 5 premières minutes. Pendant l'échauffement, détendez vos muscles et préparez-vous à l'entraînement intensif. Assurez-vous que vous utilisez l'appareil à faible vitesse pendant votre échauffement.

### RÉCUPÉRATION

Ne mettez jamais fin brusquement à votre entraînement ! Une phase de récupération permet à votre cœur de s'habituer lentement au nouveau rythme moins exigeant et intensif. Assurez-vous d'avoir réduit la vitesse afin de permettre le ralentissement de votre fréquence cardiaque. Une fois la phase de récupération terminée, répétez les exercices d'étirement décrits ci-dessus et détendez vos muscles.

omeag-gd-layi.qxd 2005.05.11 20:16 页面18

## DÉFINITION DE VOS OBJECTIFS DE FITNESS

Une des étapes importantes lors de l'élaboration d'un programme de remise en forme à long terme est le choix de l'objectif visé. L'objectif principal est-il la perte de poids ? Une amélioration du tonus musculaire ? Une diminution du niveau de stress ? La préparation à des compétitions sportives se déroulant au printemps ? Fixez-vous des objectifs clairs et il vous sera ensuite plus facile d'élaborer un programme d'entraînement efficace. Vous trouverez ci-dessous des exemples d'objectifs et d'intensité d'entraînement :

• Perte de poids – résistance moindre, entraînement prolongé
• Amélioration de la condition physique – entraînement à intervalles, alternance de résistances élevées et basses
• Davantage d'énergie au quotidien – plusieurs séances d'entraînement brèves dans la journée
• Amélioration des performances sportives – entraînement avec des résistances élevées
• Amélioration du système cardiovasculaire – entraînement prolongé avec des résistances modérées

Définissez vos objectifs et exprimez-les autant que possible en valeurs exactes et mesurables, puis notez-les par écrit. Plus la définition de vos objectifs sera précise et plus il vous sera facile de constater vos progrès. Si vous vous fixez des objectifs à long terme, subdivisez-les en étapes mensuelles et hebdomadaires. Des objectifs à long terme ne vous motiveront peut-être pas suffisamment. En revanche, il est plus facile d'atteindre des objectifs à court terme. Vous pouvez afficher diverses données sur la console (distance, consommation de calories, durée de l'entraînement) afin de suivre vos progrès.



## PLANNING HEBDOMADAIRE

SEMAINE N° _____ OBJECTIF HEBDOMADAIRE: _____

| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|---|---|
| DIMANCHE | | | | | |
| LUNDI | | | | | |
| MARDI | | | | | |
| MERCREDI | | | | | |
| JEUDI | | | | | |
| VENDREDI | | | | | |
| SAMEDI | | | | | |
| RÉSULTATS TOTAUX HEBDOMADAIRES | | | | | |

SEMAINE N° _____ OBJECTIF HEBDOMADAIRE: _____

| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|---|---|
| DIMANCHE | | | | | |
| LUNDI | | | | | |
| MARDI | | | | | |
| MERCREDI | | | | | |
| JEUDI | | | | | |
| VENDREDI | | | | | |
| SAMEDI | | | | | |
| RÉSULTATS TOTAUX HEBDOMADAIRES | | | | | |

omeag-gd-layi.qxd 2005.05.11 20:16 页面19

## PLANNING MENSUEL

| MOIS | | OBJECTIF MENSUEL: | |
|---|---|---|---|
| SEMAINE N° | DISTANCE | CALORIES | DURÉE |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| RESULTATS TOTAUX MENSUELS | | | |

| MOIS | | OBJECTIF MENSUEL: | |
|---|---|---|---|
| SEMAINE N° | DISTANCE | CALORIES | DURÉE |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| RESULTATS TOTAUX MENSUELS | | | |



## CLAUSES DE GARANTIE

Vous trouverez toutes les informations relatives à nos clauses de garantie sur la carte de garantie et de service après-vente.

Si elle fait défaut, veuillez la réclamer en téléphonant au +49(0) 2234 – 9997-100.

omeag-gd-layi.qxd 2005.05.11 20:16 页面19

DE:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

FR:
Remarque relative à l´élimination de l´appareil
Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de collecte (une déchetterie locale) qui se chargera de l´élimination et du recyclage des composants en bonne et due forme.

NL:
Verwijderingsaanwijzing
Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

ES:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

IT:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcI pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).